

# Freie Kursplätze

Kurs	Tag	Uhrzeit	Übungsleiter/in	Telefonnummer
Stepaerobic	Mo	08:45-09:45	Kerstin Pawlik	02842/50085
Bodyfit	Mo.	09:00-10:00	Kerstin Pawlik	02842/50085
Wirbelsäulengymnastik	Mo	15:30-16:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Mutter/Vater-Kindturnen	Mo.	16:00-17:00	Nadine Springer	0152/55172196
Wirbelsäulengymnastik	Mo	16:30-17:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Wirbelsäulengymnastik	Mo	17:45-18:45	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Aerobic	Mo	19:00-20:00	Sonja Wachhorst	02802/807510
Nordic Walking	Mo.	19:00	Inge Schürcks	02843/6623
Rückengymnastik	Mo.	19:00-20:00	Doris Michels	02843/908341
Pover Workout	Mo	20:00-21:00	Heike Hoffmann	0157-35726824
Babyclub ( Mai 2016-November 2016)	Di.	10:00-11:00	Jana Saghiri	0177 6529528
Yoga für Senioren und Späteinsteiger	Di.	15:00-16:00	Angela Neupert	
Ganzkörpertraining für Einsteiger	Di.	16:30-17:30	Birgit Mangold	02802/947165
Bewegung/ Entspannung	Di.	17:00-18:00	Gabi Wagener	0157/34441071
Bodystyling	Di.	17:45-18:45	Birgit Mangold	02802/947165
Reha Orthopädie für Teilnehmer mit Übergewicht (mit Verordnung)	Di.	18:00-19:00	Gabi Wagener	0157/34441071
Nordic Walking mit Lauferfahrung	Di.	18:30-19:30	Doris Schneider	02842 7068982
Fit for men	Di.	19:00-20:00	Nicole Siepmann	02843-923723
Fit for men	Di.	20:00-21:00	Nicole Siepmann	02843-923723
Qi Gong für Anfänger	Di.	20:15-21:15	Uli May	02843-959428
Reha Orthopädie ( mit VerordnungG)	Di.	20:15-21:15	Martina Langwald	02843/959738
Fitness Querbeet	Mi	8:00-9:00	Miriam Rulofs	02843/6170
Pilates	Mi.	08:15-09:15	Carola Thie	02802/947120
Step + Bodyworkout	Mi.	09:00-10:00	Birgit Mangold	02802/947165
Seniorentanzen-Tanzen macht Spaß und hält fit	Mi.	9:30-11:00	Uschi Klütt	02843/50671
Walking	Mi.	09.45-10.45	Gabriele Hergesell	02802/3266
Fitness Mix für Einsteiger	Mi.	10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Fit mit Baby	Mi.	11:15-12:15	Manuela Kohl	0173/5677108
Fit ab 40	Mi.	17:45-18:45	Andrea Jurgeleit	02843-80844
BOKWA mit Zuzahlung	Mi	18:00-19:00	Miriam Fechner	0177/ 6427585
Kickboxen für Anfänger	Mi.	18:15-19:15	Ralf Ideler	0172/1355150
Kickboxen für fortgeschrittene ab 14 Jahre	Mi	19:30-21:00	Michael Karatas	02842/9496336
Badminton ( Hobby) GRTH	Mi.	20:00-22:00	Jürgen Moebius	0173/5130292
Reha Orthopädie ( mit Verordnung)	Mi.	20:15-21:15	Kerstin Pawlik	02842/50085
Bodystyling	Do.	09:00-10:00	Birgit Mangold	02802/947165
BOP	Do.	09:00-10:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Seniorentanzen-Tanzen macht Spaß und hält fit	Do.	09:30-10:30	Birgit Norpot-Hug	02843/902588
Aerobic	Do.	10:00-11:00	Birgit Mangold	02802/947165
Fit mit Baby	Do.	10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Reha Orthopädie ( mit Verordnung) 5 Pl.	Do	16:30-17:30	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Reha in der Krebs Nachsorge ( mit Verordnung)	Do.	16:30-17:30	Petra Kubatschek	0152 29758291
Reha Neurologie ( mit Verordnung)	Do	16:45-17:45	Corinna Koch	0177/2783888
Reha Orthopädie ( mit Verordnung) 5 Pl.	Do	17:45-18:45	Ulrike Kretschmer	02843/50441
Reha Neurologie ( mit Verordnung)	Do.	17:45-18:45	Corinna Koch	0177/2783888
Badminton ab 12 Jahre	Do	19:15-21:15	Marco May	0162/1054750
Step and more	Do	19:30-20:30	Manuela Kohl	0173/5677108
Kickboxen für Anfänger ab 18 Jahre	Do.	20:15-21:15	Ralf Ideler	0172/1355150
Bodystyling	Do.	20:30-21.30	Manuela Kohl	0173/5677108
Step-Aerobic für Anfänger	Fr.	09:00-10:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Bodystyling mit Langhanteln	Fr.	10:00-11:00	Manuela Kohl	0173/5677108
Rennmäuse für Kinder von 6-10 Jahren	Fr.	15:45-16:45	Jessica Kandzia	0157/74429040

Jiu Jitsu Erwachsene  
Sport, Spaß und Spiele für Grundschüler  
Kinderdisco  
Walking, Parkplatz Leucht, Seite Ponyhof  
Bitte immer vorher die Übungsleiter/innen anrufen, da sich  
kurzfristig Änderungen ergeben können!

Fr.	20:00-21:30	Andreas Raskopf	02843/80799
Sa.	10:00-11:00	Ivonne Piazzolla	0152/02866912
Sa.	11:00-12:00	Ivonne Piazzolla	0152/02866912
So	09:30	Burghard Kretschmer	02843/50441

Stand 01.08.2018